

EMENTA ESCOLAR

Semana de 18 a 22 de Março



SEGUNDA-FEIRA, 11 DE MARÇO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa Juliana		101
Prato	Febras grelhadas com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e pepino	---	206
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

TERÇA-FEIRA, 12 DE MARÇO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de grão com nabijas		84
Prato	Solha gratinada com batata salteada com coentros e alho, salada de cenoura, milho e feijão-verde	Contém peixe	219
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

QUARTA-FEIRA, 13 DE MARÇO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Crema de abóbora e hortelã		101
Prato	Jardineira de frango com salada de alface e cenoura	---	211
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

QUINTA-FEIRA, 14 DE MARÇO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de agrião com quadrados de cenoura		124
Prato	Pescada no tacho com batata cozida, cenoura, brócolos e feijão-verde cozidos	Contém peixe	202
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		50-100

SEXTA-FEIRA, 15 DE MARÇO		ALERGÉNIOS	VALOR NUTRICIONAL (KCAL)/ POR DOSE
Sopa	Sopa de espinafres		97
Prato	Rolo de carne (vaca) fatiado com arroz e salada de alface, cenoura e beterraba	Pode conter ovo e sulfitos	245
Sobremesa	2 Variedade de Fruta da época		50-100

NOTA: Ementa sujeita a alterações, por motivos imprevistos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEAS/DGE/2013, nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de julho 2018 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis da cozinha ou a Divisão de Educação da CMVRS - AL 2018/2019